調理をする前に

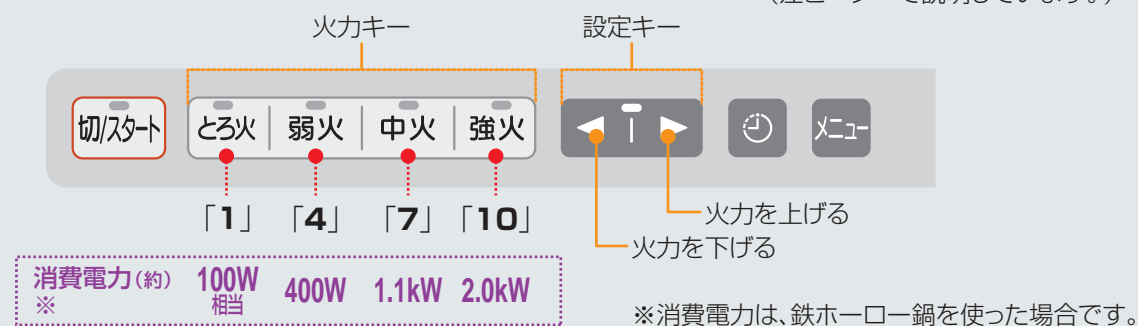
火力の目安

左・右ヒーター

※1 火力「12」の場合。
※2 消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合。

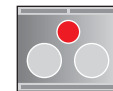
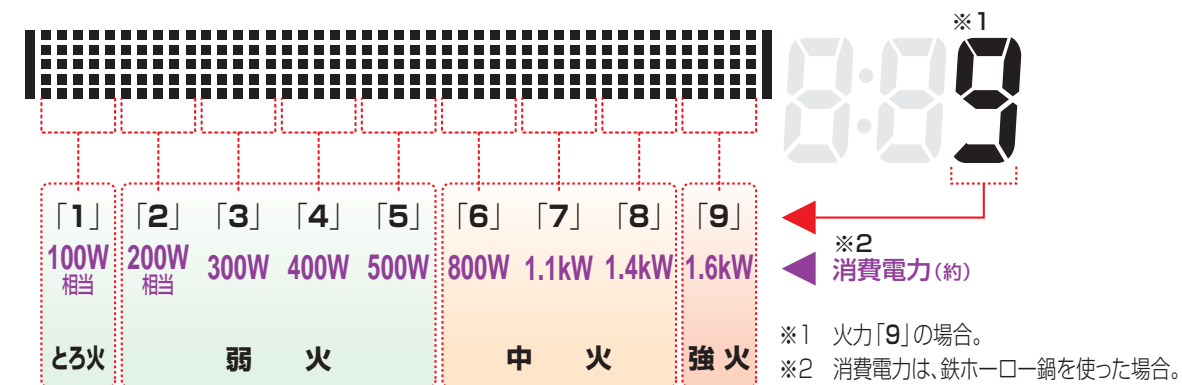
■火力調節について

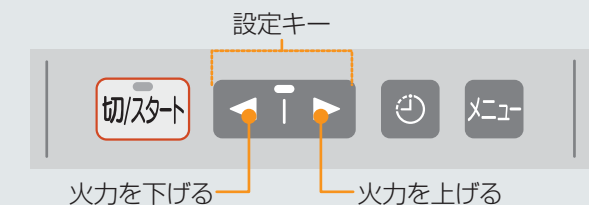
●火力キーを押すと好みの火力に合わせることができます。
※火力は「1」～「12」まで調節できます。

(左ヒーターで説明しています。)

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

火力の目安

中央ヒーター

※1 火力「9」の場合。
※2 消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合。

■火力調節について

●火力設定キーを押すと好みの火力に合わせることができます。
※火力は「1」～「9」まで調節できます。

中央ヒーターの上手な使いかたは…

- 煮込み料理のようにとろ火で長時間調理するときは、左・右ヒーターの高火力で沸とうさせてから中央ヒーターに移して調理すると左・右ヒーターが有効に活用できます。
- 小さめの鍋(底の直径12～15cm)を使った調理や少量(鍋の高さの1/4量くらい)の調理をするときの火力調整が容易にできます。

お 願 い

- 『強火』や『ハイパワー』は火力が強いため、少量の食品を調理する場合、鍋やフライパンを傷めてしまうことがあります。また鍋底の薄いもの、鍋底がそっているフライパンや鍋は赤熱する場合がありますので火力を下げて使うことをおすすめします。
- 火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出る恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。
- 調理をするときはそばを離れないでください。
- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにしてください。特に調理タイマーを使用するときは焦げつきに注意してください。
- みそ汁やカレーのルーなど底に沈殿しやすいものを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。
  ※鍋底に沈殿したみそやカレーのルーなどが温まると突然吹き上げたり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。
- 少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにするなど加熱し過ぎないようにしてください。
  ※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。

お知らせ

●ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止自動停止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。(調理タイマー使用中は切り忘れ防止自動停止機能は働きません。)
●火力「12」は最大約10分継続使用すると、火力「11」に下がります。
●火力「12」「11」は合計で約15分継続使用すると、火力「10」に下がります。

ヒーターの基本的な使いかた

※左ヒーターで説明しています。

左・右ヒーター

1 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。

2 電源 切/入 [ ] を入れる。

- 「電源」スイッチをブザーが鳴るまで押してください。
- 電源ランプが点灯します。

点灯
電源 切/入
ピッ

（中火の場合）

3 火力キーを押す。

※火力キーの『とろ火』、『弱火』、『中火』、『強火』のいずれかを押してください。

4 上面操作部の [切/スタート] キーを押す。

※火力キーを押した後、約30秒以内に [切/スタート] キーを押さないとブザーが鳴り、火力設定が解除されます。

5 調理が終わったら [切/スタート] キーを押す。

- 通電を停止します。

6 使用後は 電源 切/入 [ ] を押して電源を切る。

- 電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示を続けます。

中央ヒーター

1 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。

2 電源 切/入 [ ] を入れる。

- 「電源」スイッチをブザーが鳴るまで押してください。
- 電源ランプが点灯します。

点灯
点灯
切/スタート
メニュー
点灯
電源 切/入
ピッ

3 火力設定キー [▶] を押す。

4 上面操作部の [切/スタート] キーを押す。

※火力『7』で通電を開始します。

※火力設定キーを押した後、約30秒以内に [切/スタート] キーを押さないとブザーが鳴り、火力設定が解除されます。

5 調理が終わったら [切/スタート] キーを押す。

- 通電を停止します。

6 使用後は 電源 切/入 [ ] を押して電源を切る。

- 電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示を続けます。

左・右・中央ヒーターの調理タイマーの使いかた （例：30分の調理タイマーをセッ トする場合）

1 タイマーキーを押す。※調理中に設定します。

○設定できる時間は

☆『とろ火』（火力「1」）～『弱火』（火力「2」～「5」）……………9時間55分
☆『中火』（火力「6」～「8」）～『ハイパワー』（火力「11」～「12」）…1時間
☆ 保温 ……………………………………………………………………1時間
☆ 煮込み……………………………………………………………………2時間

◎1分～1時間までは1分単位、1時間～5時間までは10分単位、5時間～9時間55分まで30分単位で設定できます。

※長い時間に設定する場合は「0:00」から設定キー [◀] で逆送りにすると早く合わせられます。

2 時間を設定する

○設定キーを押して時間を設定します。
○時間の設定が完了したら、約3秒間たつとブザーが鳴り、調理タイマーがスタートします。
○調理タイマー終了後は通電を停止し、メロディーでお知らせします。

<お願い> • タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げつきにご注意ください。

●タイマー表示の際「0:00」の表示のまま約30秒間放置すると調理タイマーが解除され、火力表示に戻ります。
●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマーキーを押してください。

左・右ヒーター

自動湯わかしの使いかた

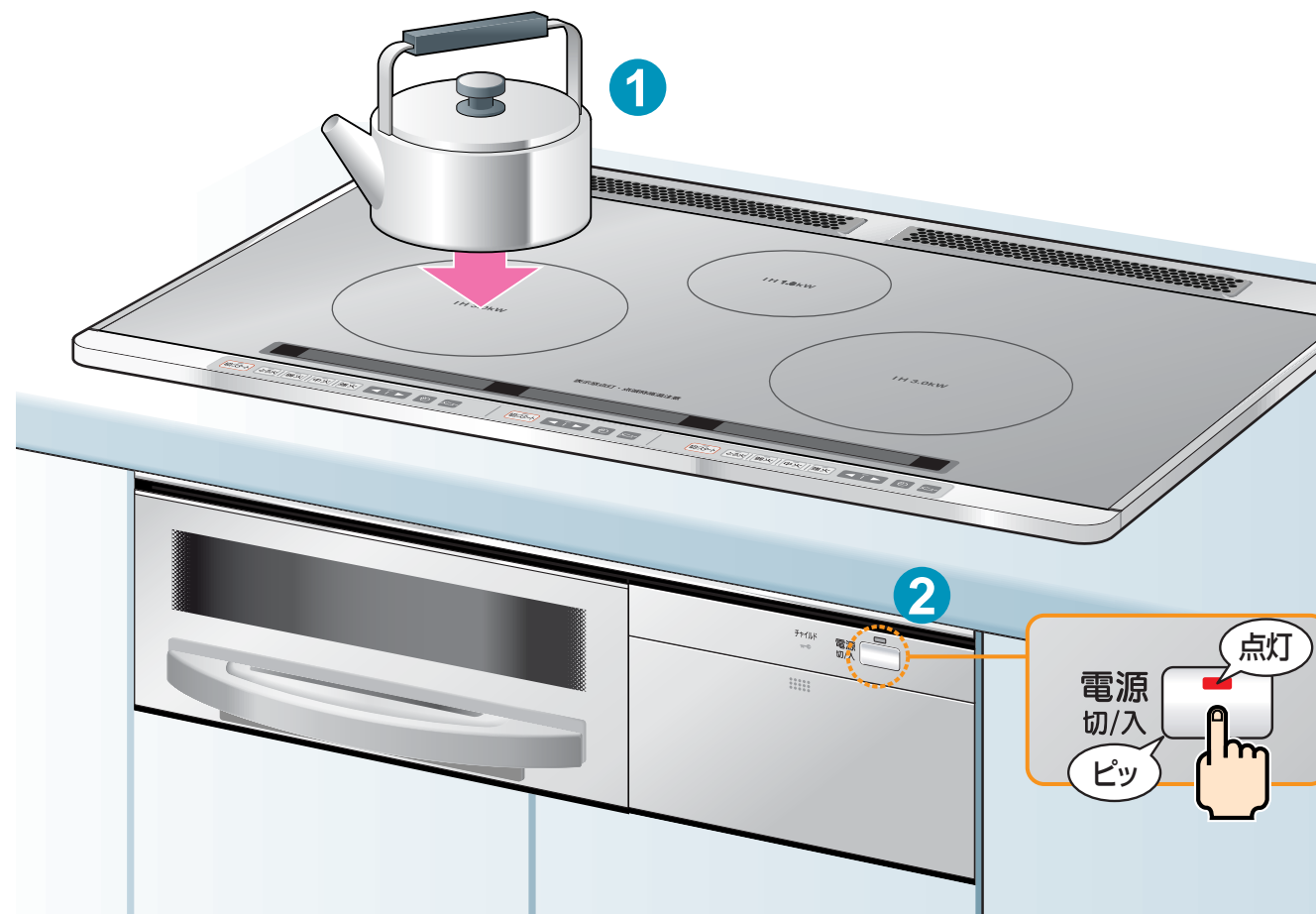
※左ヒーターで説明しています。　※左・右同時に自動湯わかしはできません。　※使える鍋は ➔P.12、13

◎自動でお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、約5分間保温し自動的に通電を停止します。

1 やかんや鍋に水を入れ、ヒーターの中央に置く。

- 水の量は1L～やかんや鍋の満水量の60%まで（最大2L）。
- 必ずやかんや鍋のふたをしてください。

2 電源 切/入 を入れる。

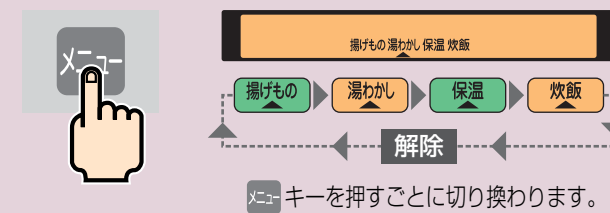
- 「電源」スイッチをブザーが鳴るまで押してください。
- 電源ランプが点灯します。

お願い

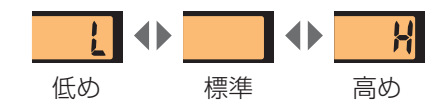
- 水量は必ず1L～2Lの範囲内でわかしてください。
  水量が多いとお湯がわく前に停止したり、水量が少ないと、水がなくなり空だきになる場合があります。
- 常温の水を使用してください。また、自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや水の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かず、お湯がわく前に停止したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- 水以外（だし汁やスープ・ミルク・むぎ茶パックなど）をわかさないでください。温度センサーが正しく働きません。

お知らせ

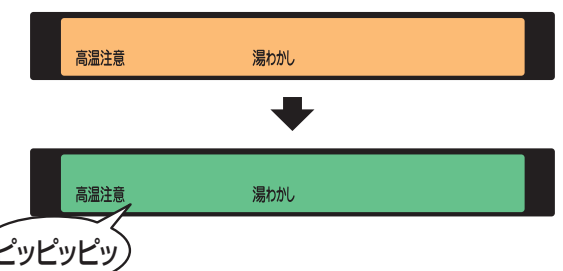
- やかんや鍋の底が変形していたり、水や異物が付着していると自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。
- ふたの形状によっては、ふきこぼれる場合があります。
- やかんや鍋の材質・厚さ・水温などにより、お湯がわく前にブザーがなったり、わいてもすぐに鳴らないことがあります。

3 上面操作部の メニュー キーを押し『湯わかし』を選ぶ

メニュー キーを押すごとに切り換わります。

4 上面操作部の ◀ ▶ キーを押しお好みの温度を設定する

- 自動湯わかし開始前または開始してから約10秒間（設定キーのランプが点滅している間）湯わかしの温度を調節できます。

5 上面操作部の 切/スタート キーを押す

※ メニュー キーを押した後、約30秒以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り、メニュー選択が解除されます。

○お湯がわいた後、ブザーでお知らせし液晶表示がオレンジからミドリにかわり約5分間保温します。
- 保温が終了すると自動的に通電を停止しメロディーでお知らせします。

※調理後などでトッププレートが熱い場合（表示窓に「高温注意」を表示しているとき）は、温度センサーが正しく働かなくなるため、切/スタート キーを押してもブザーが鳴って通電を開始しません。
火力設定による加熱で行ってください。➔P.16

6 湯わかしが終わったら 電源 切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

自動炊飯の使いかた

※左ヒーターで説明しています。　※左・右同時に自動炊飯はできません。　※使える鍋は ➔P.12、13

1 準備する

①付属の計量カップで米をはかる。
• すりきり1杯が約180mL（約1合）です。

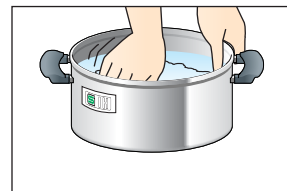
※1、2、3カップが炊けます。

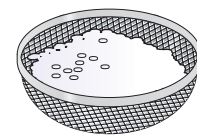
白　米	水
1カップ(180mL)	220mL
2カップ(360mL)	420mL
3カップ(540mL)	550mL

無洗米	水
1カップ(180mL)	240mL
2カップ(360mL)	450mL
3カップ(540mL)	630mL

• 炊き上がりをお好みのかたさにしたいときは、水量を増したり減らしたりしてください。（増減する量は10%までに）

②米を研ぐ。
• 十分に洗い流してください。（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）
• 無洗米をご使用のときは、水を入れてにごりが強い場合は軽くすすいでください。

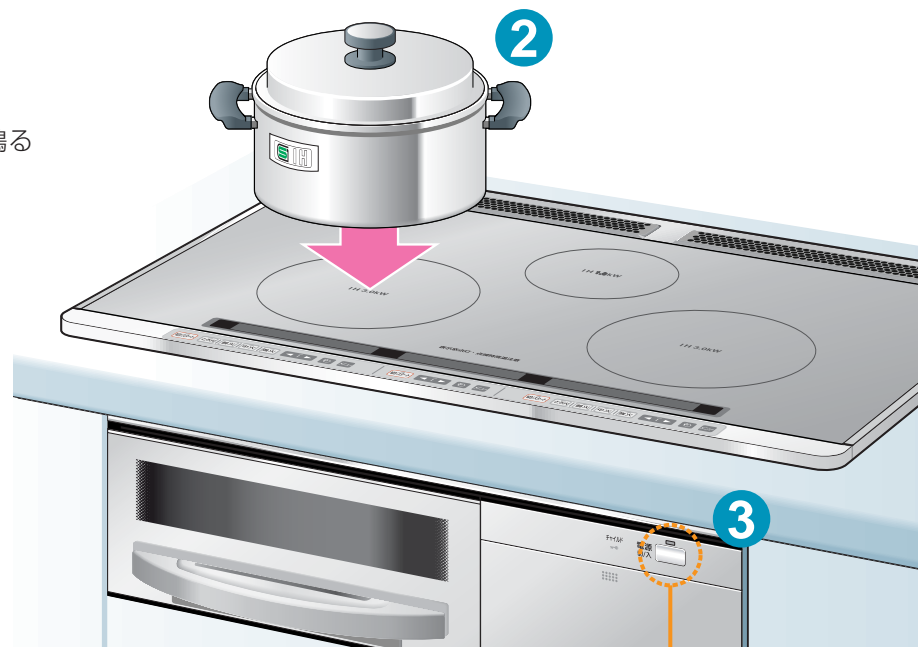
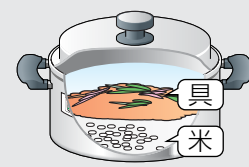
①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

②「研ぐ→洗い流す」をくり返し、水がきれいになるまで洗う。

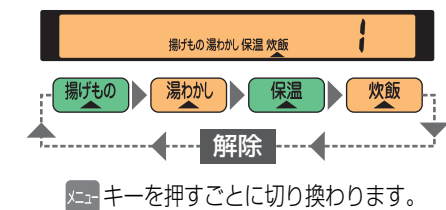
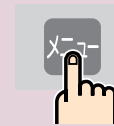
③米を研いだらザルに上げて充分に水切りをする。
• ザルに上げたまま放置しないでください。（米が割れてべちゃつきの原因）

④水を入れ30分以上浸し、水を含ませる。（冬場は1時間以上）
• お湯は使わないでください。（べちゃつきの原因）
• アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。
• 無洗米は、必ず底からかき混ぜ米と水をなじませてください。

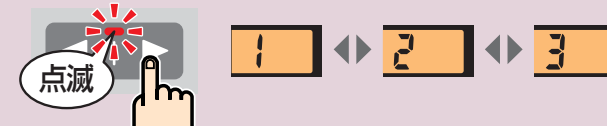
2 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。

• 必ずふたをしてください。

3 電源 切/入 を入れる。

• 「電源」スイッチをブザーが鳴るまで押してください。
• 電源ランプが点灯します。

■炊き込みごはんを炊くとき
●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具　…米の重さの30%程度
炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

4 上面操作部の メニュー キーを押し『炊飯』を選ぶ

メニュー キーを押すごとに切り換わります。

5 上面操作部の ◀ I ▶ キーを押し米の量（カップ数）を設定する

※調理後などでトッププレートが熱い場合（「高温注意」を表示しているとき）は、温度センサーが正しく働かなくなるため 切/スタート キーを押してもブザーが鳴って通電を開始しません。（十分さめてから行ってください。）

6 上面操作部の 切/スタート キーを押し炊飯する

○お好みに応じて炊きかげんを調節できます。

（1カップの場合）

• 自動炊飯を開始してから約10秒間（設定キーのランプが点滅している間）炊きかげんの調節ができます。

※ メニュー キーを押した後、約30秒以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り、メニュー選択が解除されます。
※カップ数をまちがえたときは、上面操作部の 切/スタート キーを押して自動炊飯を中止し再度操作をしてください。（自動炊飯が5分以上たっていたら自動では炊けません。）➔P.42
※「よわめ」「つよめ」は鍋底の焦げの状態を調節します。
※ごはんの「やわらかめ」「かため」は水かげんで調節してください。
※炊飯の残時間が確定すると残時間表示に切り換わります。

※1分刻みで減ります。

7 自動炊飯が終了したらすぐにほぐす

○炊き上げ後蒸らしが終わるとメロディーでお知らせし、通電を停止します。

※でき上がったらなるべく早めにお召し上がりください。「保温」は使用できません。
※冬場（室温が低い時）は底が焦げつきやすくなります。終了後はすぐにほぐしてください。

8 炊飯が終わったら 電源 切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

お　願　い

• 鍋の底が変形していたり、水や異物が付着しているとうまく炊けない場合があります。
• 炊飯中は、ふたを開けたり鍋を動かしたりしないでください。温度センサーが正しく働かず、うまく炊けない場合があります。

お知らせ

●炊飯中は、飛まつ（泡）が飛び散ります。
●自動炊飯は、約37〜40分かかります。
●炊飯終了後、ふたが開かないときは『弱火』で少し加熱してください。

左・右ヒーターで揚げる（揚げもの温度コントロールの使いかた）

※左ヒーターで説明しています。 ※左・右ヒーター同時に揚げものはできません。 ※調理タイマーは使用できません。

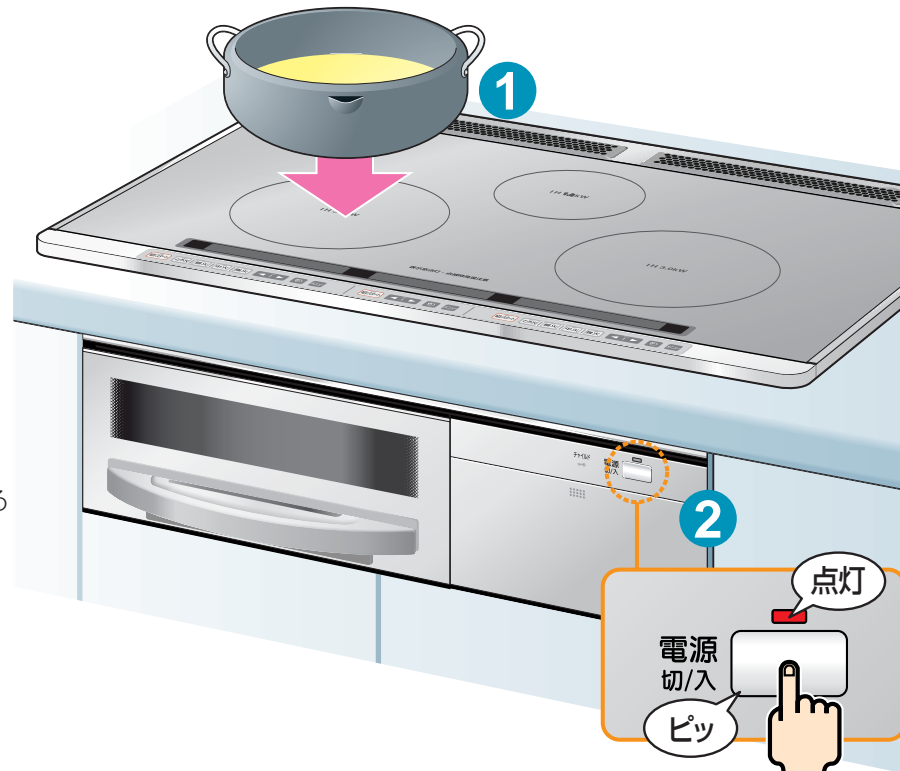
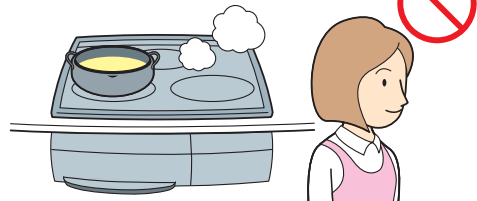
●油量が少なかったり、鍋底に凹凸やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

1 付属の天ぷら鍋に油約500g（0.56L）～約800g（0.9L）を入れ、ヒーターの中央に置く。

※油量500g（0.56L）未満で調理したり、鍋をずらして置かないでください。油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

2 電源切/入 を入れる。

- 「電源」スイッチをブザーが鳴るまで押してください。
- 電源ランプが点灯します。

⚠警告

揚げもの調理中はそばを離れない
火災の原因

●付属の天ぷら鍋以外は使わない。
●鍋は中央に置いてください。

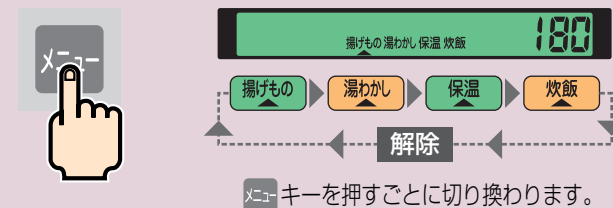
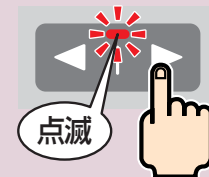
●底に凹凸やそりのある鍋で揚げものをしない。
●必ず揚げもの温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
●油は500g（0.56L）未満では調理しない。
油は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で調理してください。
鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

お　願　い

- 付属の天ぷら鍋は空だきしないでください。
- 鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り換えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
- 次のような使いかたをした場合、揚げもの鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。
  （1）鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
  （2）鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
  （3）予熱中に油を注ぎ足した場合
  （3）の場合は、上面操作部の「切/スタート」キーを押して揚げもの温度コントロールを終了し、もう一度揚げものの温度コントロールを設定してください。

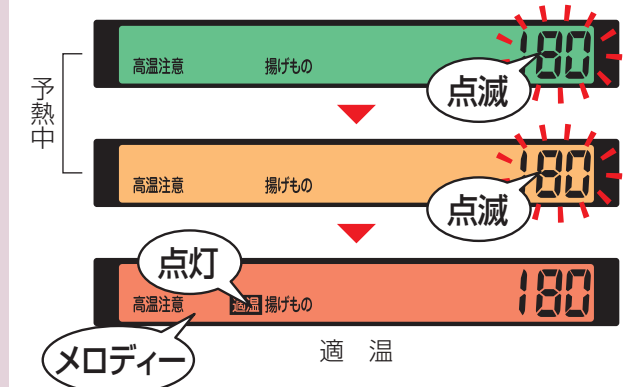
※油の種類によっては、油煙が出る温度が異なります。
※再使用油は油煙が出やすくなります。

3 上面操作部の メニュー キーを押し『揚げもの』を選ぶ

メニューキーを押すごとに切り換わります。

4 上面操作部の ◀ ▶ キーを押しお好みの油温を設定する

○お好みに応じて油温を調節できます。

「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選べます。

5 上面操作部の 切/スタート キーを押し適温になったら調理を始める

※ メニュー キーを押した後、約30秒以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り、メニュー選択が解除されます。

○予熱が終了するとメロディーが鳴ってお知らせし、液晶表示窓に「**適温**」を表示します。

6 調理が終わったら上面操作部の 切/スタート キーを押して通電を停止し、電源切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

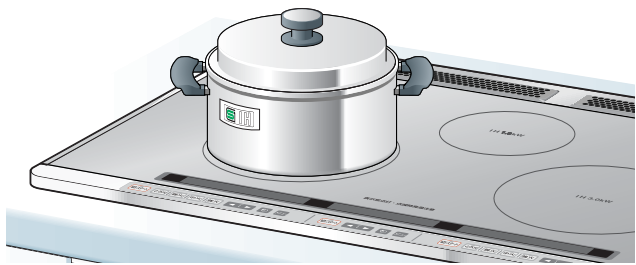
お知らせ

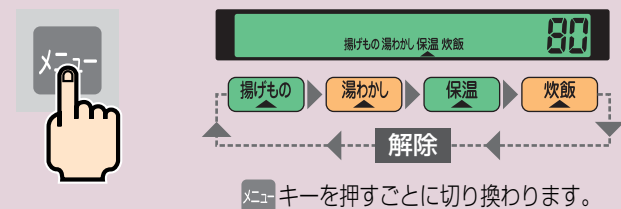
- 「適温」表示まで500gの油で約8分ほどかかります。また途中で油温設定を変えると長くなる場合があります。
- 油温設定は調理時の温度目安です。油の量や材料により異なります。また材料が入っていない場合はやや高めの温度になります。
- 「高温注意」中に調理を始めるとオレンジ色から表示します。
- ヒーターは切り忘れ防止自動停止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。

左・右・中央ヒーター

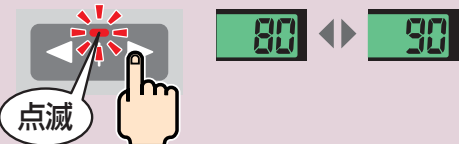
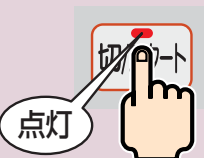
保温の使いかた

※左ヒーターで説明しています。 ※使える鍋は ➔P.12、13

◎調理終了後、調理物がさめないように保温します。
◎保温できるのはみそ汁、スープなどの汁物やカレー、シチューです。（ごはんや炒めものは保温できません。焦げつきの原因となります。）
◎保温ができる量は約200g～800gまでです。
◎調理物がさめてしまった場合は、あたためてから保温してください。

1 上面操作部の メニュー キーを押し『保温』を選ぶ

メニュー キーを押すごとに切り換わります。

• 上面操作部の設定キーを押し、**保温「80」◀▶ 保温「90」**を選ぶ。

保温の目安

80	90
カレー、シチューなど	みそ汁、スープなど

2 上面操作部の 切/スタート キーを押す

※ メニュー キーを押した後、約30秒以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り、メニュー選択が解除されます。

○保温中に再度設定キーを押すと、**保温「80」◀▶ 保温「90」**を変えることができます。

○保温中に調理タイマーを使うことができます。（設定時間は1時間までです。）

3 保温が終わったら上面操作部の 切/スタート キーを押して通電を停止し、電源切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

お　願　い

• 保温中はときどきかきまぜて焦げつかせないようにしてください。

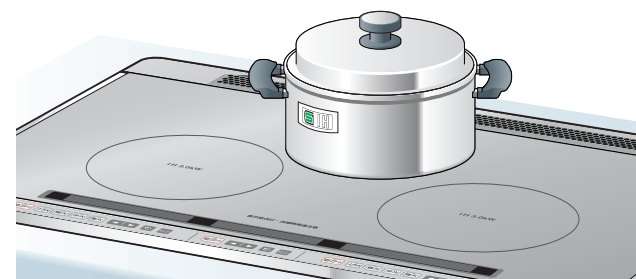
お知らせ

●調理タイマーを使用しない場合、約45分で自動的に通電を停止します。
●長時間保温すると食材が焦げつく場合があります。
●保温「80」「90」は温度の目安です。調理物の種類や量、鍋の種類や大きさ、厚さにより実際の温度が異なる場合があります。

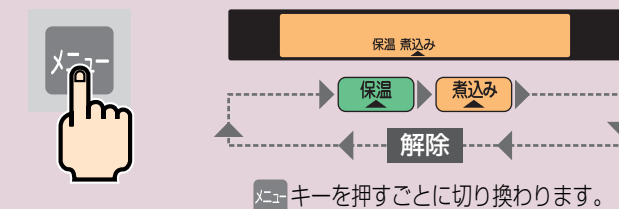
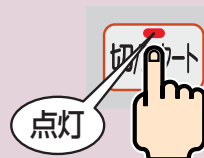
中央ヒーター

煮込みの使いかた

※使える鍋は ➔P.12、13

◎調理物が沸とうしたら煮込みます。
◎煮込みできるのはカレー、肉じゃが、ポトフなどです。
◎煮込みできる量は約400g～800gまでです。

煮込みを上手に仕上げるためには…
• 鍋の大きさは材料と煮汁を入れて鍋の高さの1/2～2/3くらいになる大きさが適しています。
• 煮汁の量は材料がかぶるくらい（ひたひた程度）が目安です。

1 上面操作部の メニュー キーを押し『煮込み』を選ぶ

メニュー キーを押すごとに切り換わります。

• 上面操作部の設定キーを押し、煮込み加減を調節します。

煮込みの目安

L	（標準）	H
カレーやシチューなどとろみをつける調理や少ない量で調理するときに使います。	肉じゃが、筑前煮、ロールキャベツ、たこのトマト煮などの調理に使います。	ポトフ、おでんなど汁気の多い調理や量が多いときに使います。

○煮込み加減は目安です。調理状態を見ながら調節してください。

2 上面操作部の 切/スタート キーを押す

※ メニュー キーを押した後、約30秒以内に 切/スタート キーを押さないとブザーが鳴り、メニュー選択が解除されます。

○煮込み中に再度設定キーを押すと、煮込み加減を変えることができます。

○煮込み中に調理タイマーを使うことができます。（設定時間は2時間までです。）

3 煮込みが終わったら上面操作部の 切/スタート キーを押して通電を停止し、電源切/入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

お　願　い

• 煮込み中はときどきかきまぜて焦げつかせないようにしてください。

お知らせ

●調理タイマーを使用しない場合、約45分で自動的に通電を停止します。
●長時間煮込むと食材が焦げつく場合があります。
●調理物の種類や量、鍋の種類や大きさ、厚さにより煮込み加減が異なる場合があります。
●煮込み中ふきこぼれる場合は、ふたをずらしてください。